



www.oeiikgroei.nl



Alles over...

Darm- krampjes

wat | wanneer | tips



Darmkrampjes bij je baby

Darmkrampjes kunnen heel vervelend zijn voor je baby. Meestal beginnen de krampjes tijdens of vlak na de voeding.

Veelvoorkomende symptomen van darmkrampjes

- Hard en doordringend huilen, vaak met de ogen dicht
- Rood gezicht tijdens het huilen
- Handjes zijn gebald (vuistjes)
- Optrekken van de beentjes
- Schoppen en trappelen
- Opgezet, gespannen buikje
- Borrelende darmen
- Slecht/onrustig slapen
- Veel huilen tijdens of na de voeding
- Meer klachten aan het einde van de dag (mid-dag/avond)
- Extreme windigheid
- Geen andere reden tot huilen

Veel klachten, zoals slecht slapen en hard huilen, kunnen natuurlijk ook een andere oorzaak hebben. Als je baby last heeft van darmkrampjes, herken je dat meestal aan een combinatie van de genoemde symptomen. Twijfel je of je kindje last heeft van darmkrampjes, neem dan even contact op met je consultatiebureau voor vragen en adviezen over darmkrampjes.

Wanneer naar de huisarts?

Heeft je baby ook andere klachten, zoals koorts of abnormale ontlasting, neem dan contact op met je huisarts; ook als je twijfelt of het 'slechts' normale darmkrampjes zijn. Hij of zij kan dan even checken of er een andere oorzaak is voor de krampjes.

Oorzaken van darmkrampjes

Darmkrampjes is één van de meest voorkomende klachten bij baby's. Niet elke baby heeft er even vaak en evenveel last van. Tussen zes weken en vier maanden zijn de klachten meestal het ergst. Meestal ontstaan de krampjes door gasvorming en extra lucht in de darmen.

Een belangrijke oorzaak van krampjes is dat de darmen nog niet helemaal klaar zijn voor het goed verteren van de voeding. Daardoor gaat de voeding in het begin vaak veel te snel door de darmen. De voeding wordt dan onvoldoende verteerd, wat voor gasvorming kan zorgen. Sommige baby's drinken erg gulzig, waardoor ze veel lucht meenemen. De darmen kunnen die lucht niet goed kwijt, vaak met krampjes als gevolg. Ook te veel of te weinig voeding kan zorgen voor extra darmkrampjes.

Wat kan jij doen om je baby te helpen?

- **Neem de tijd met voeden**
Als je baby erg snel drinkt, neem dan af en toe een kleine pauze. Dan komt er niet zo snel heel veel voeding in het lichaamje en komt er minder lucht mee.
- **Bij borstvoeding: leegdrinken**
De laatste, wat vollere melk, kan de darmen stimuleren. Daardoor kunnen krampjes verminderen. Probeer je baby daarom de borst helemaal leeg te laten drinken.
- **Tips bij flesvoeding**
Als je baby erg veel last heeft van darmkrampjes, zou je kunnen overstappen op een andere voeding. Een speen met een kleiner gaatje of dubbele speen kan soms helpen. Zo komt er minder melk vrij tijdens het drinken. Vraag eventueel een lactatiekundige om advies.

Nog meer handige tips bij darmkrampjes

- **Boeren**
Laat je baby lekker boeren na de voeding. Daardoor raakt je baby de overtollige lucht kwijt.
- **Fietsen met de beentjes**
Maak fietsbewegingen met de beentjes van je kindje in de lucht. Dat helpt je kindje om het overtollige gas en de lucht te laten ontsnappen.
- **Goede houding**
Sommige baby's vinden het fijn om bij darmkrampjes met de buik op je onderarm te liggen. Anderen hebben weer baat bij bijvoorbeeld de foetushouding. Zoek zelf bij je kindje naar een houding die hij of zij prettig vindt.
- **Masseer het buikje**
Het kan ook helpen om het buikje en de darmen even zachtjes te masseren.
- **Warm badje**
Een lekker badje helpt vaak om de klachten te verminderen.
- **Een kruik of kersenpittenzakje**
De warmte van een kruik of kersenpittenzakje geeft vaak verlichting.
- **Afleiden**
Een beetje afleiding doet soms wonderen.
- **Extra aandacht en liefde**
En, last but not least, geef je kindje wat extra aandacht en liefde.
- **Niet doen: venkel of anijs!**
Er wordt vaak beweerd dat venkelthee of anijs kan helpen. Echter, voor een baby is dat niet zo'n goed idee. Er zitten bepaalde stoffen in die voor een baby schadelijk kunnen zijn.